Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многое здесь зависит от семейного воспитания, но так как дети проводят в школе значительную часть дня, то заниматься их здоровьем должны и мы, педагоги. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий.

 Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

 Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения физического и психического здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки  по здоровому образу жизни, научить  использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

 Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика.

2.Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

3.Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

4.Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

5. Провалы в существующей системе физического воспитания.

6. Интенсификация учебного процесса.

7.Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.

9.Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

 Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1. Обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3. Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

4. Чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

5. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

6. Место и длительность применения ИКТ и ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

7. Позы учащихся, чередование поз;

8. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

9. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

11. Психологический климат на уроке; - наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.; В конце урока следует обратить внимание на следующее:

12. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

14. Темп и особенности окончания урока: - быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания; - спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися; - задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

 Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, элементы квэстов, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение  небольших творческих заданий, тестов. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом. Например, в 8 классе при изучении темы: «Деепричастие» можно детям предложить текст «Берегите зрение». Также с помощью подбора  текста можно развить определенные орфографические и пунктуационные навыки, решить учебные методологические задачи. Пропаганда здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом – неотъемлемая часть и воспитательного процесса.

Школьникам можно предложить написать творческий словарный диктант.

* 1. Вид спортивной гимнастики   (аэробика)
* 2.Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья*(*гимнастика)
* 3. Расслабление и снятие психического напряжения     (релаксация).
* 4. Правила времяпровождения  (распорядок дня).

 Используя «правильные» продукты, придумать рецепт праздничного блюда, недельное меню для школьника; устроить дебаты на тему «Необходимо ли правильно питаться ежедневно?» или «Нужны ли пункты быстрого питания?».

 Школьной программой предусмотрено выполнение   творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 6 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской «Утро», в 7 классе сочинение-интервью по картине А.Сайкиной «Детская спортивная школа».

   Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.

 Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.    Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках в 10-11 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания; разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.

 Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

 Цель уроков русского языка – обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своём здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни. Такие уроки повышают интерес к учёбе, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности школьников для повышения результативности их обучения.

 На уроках русского языка учащимся приходится достаточно много писать. Значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении, мышцы кисти работающей руки. Если предоставить детям возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, то признаки утомления могут быть менее выраженными и даже отступить.На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки (2-3 раза), делать игровые  паузы, зрительную гимнастику  и, конечно,  эмоциональную  разгрузку (2-3 минуты) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока (например, Э.Григ к произведению К.Паустовского «Корзина с еловыми шишками»; фортепианный цикл «Времена года» П.И.Чайковского или 4 скрипичных концерта «Времена года» А.Вивальди при изучении лирических произведений о природе); посмотреть слайд с изображением пейзажа («Утро в сосновом бору» И.И.Шишкина, «9 вал» И.Айвазовского, «Берёзовая роща» И.И.Левитана, «Золотая осень» В.Д.Поленова), обсудить увиденное и услышанное, нарисовать иллюстрацию или описать при помощи прилагательных (причастий).Предлагая домашнее задание, комментировать его, указывая, что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».

   По-прежнему основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания,  опыт, для того, чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский). На каждом уроке  должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей. Каждый новый урок- это  ступень в знаниях ученика, вклад в развитие его духовной, умственной культуры. Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой  посильный вклад  в сохранение здоровья молодого поколения  должен стремиться внести каждый учитель.